



Fuel Fitness EU410A Hometrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de achterzijde van de crosstrainer.

U krijgt vervolgens U-1 in beeld, wat staat voor User (gebruiker) 1. U kunt kiezen uit 4 verschillende Users en u kunt dus uw eigen gegevens opslaan.

Stap 1

Kies voor een van de Users en druk op enter. (de draaiknop)

Stap 2

Stel uw geslacht in met behulp van de draaiknop en druk op enter.

Stap 3

Stel uw age (leeftijd) in en druk wederom op enter.

Stap 4

Vervolgens wordt gevraagd uw height (lengte) in te vullen.

Stap 5

Stel tot slot uw gewicht in (w.t.). Druk op enter om de ingestelde gegevens te bevestigen. U komt nu in in hoofdmenu terecht.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u kiezen voor een programma, of u kunt direct beginnen met trainen. U kunt kiezen uit:

- Manual
- Voorgeprogrammeerde programma's
- Wattage Programma
- Personal
- Hartslagprogramma's

Direct starten:

Wanneer u direct wilt starten zonder iets in te stellen, kunt u dat doen door op start te drukken. De tijd begint te lopen en u kunt beginnen aan uw training. Met de draaiknop kunt u zelf de weerstand bepalen.

LCD scherm

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op het LCD scherm kunt u zien wat u instelt en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Time (tijd)

Time geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen.

RPM/Speed (omwentelingen per minuut/snelheid)

Geeft het aantal omwentelingen die u maakt per minuut weer. (revolutions per minute) Speed geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

Distance (afstand) in km

Geeft de afgelegde afstand, of de afstand die u heeft afgelegd weer in aantal km, met een max. van 99,9 km. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan aflopen naar 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

Watt

Geeft het wattage weer. U kunt bij het watt programma het wattage instellen waarop u wenst te trainen. Wanneer u sneller gaat zal de weerstand automatisch verlagen en wanneer u langzamer gaat zal de weerstand automatisch verhoogt worden. Het wattage blijft dan gelijk aan wat u ingesteld heeft.

Pulse (hartslag)

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband om te hebben.

User

Geeft weer welke gebruiker op dit moment ingesteld is.

Functies toetsen

Recovery

Hiermee activeert u het recovery programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de recovery knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband om heeft tijdens de test, of u dient de sensoren met beide handen vast te houden. Na ongeveer 20 seconden, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. Het is belangrijk dat uw tijdens de test uw armen en benen stilhoudt. De resultaten zijn namelijk gebaseerd op daling van de hartslag na inspanning. De resultaten houden het volgende in:

- | | | |
|-------------|---|----------------------|
| • F1 | = | Uitmuntend |
| • F1 - F2 | = | Zeer goed |
| • F2 - F2,9 | = | Goed |
| • F3 - F3,9 | = | Gemiddeld |
| • F4 - F5,9 | = | Onder het gemiddelde |
| • F6 | = | Slecht |

Reset

Met die reset toets keert u terug naar het hoofdmenu. Wanneer u in een programma zit en u wilt naar het hoofdmenu dient u eerst op de stop toets te drukken en vervolgens op de reset toets. Wanneer u de reset toets 2 seconden ingedrukt houdt reset u de computer en kunt u een andere user kiezen, of uw eigen user gegevens instellen.

Enter

De enter toets wordt gebruikt om een instelling, of programma te bevestigen of in te stellen. U gebruikt de enter-functie door de draaiknop in te drukken

Up/Down

Met de draaiknop kunt u een trainingswaarde instellen, of tijdens het programma de weerstand verhogen of verlagen.

Start/Stop

Met de start/stop toets start of beëindigt u een programma.

De programma's

Manual

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen door aan de draaiknop te draaien.

U kunt vooraf trainingstijd, afstand, calorieverbruik of maximale hartslag instellen. Vervolgens kunt u gebruik van de enter toets naar de gewenste instelling. Om daarna weer verder te gaan druk op start.

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's.

Ga vanuit het hoofdmenu program en druk op enter. Vervolgens kunt u een programma kiezen met behulp van de draaiknop.

Stap 1

Kies voor een van de programma's door aan de draaiknop te draaien. Bevestig uw keuze met enter.

Stap 2

U ziet het programmaprofiel weergegeven. U kunt het profiel verzwaren door aan de draaiknop te draaien. Het programma wordt dat in zijn totaliteit zwaarder. Op het scherm ziet u het profiel aangepast worden.

Stap 3

U kunt vervolgens verschillende trainingswaarden instellen, achtereenvolgens: Time, (tijd) Distance, (afstand) Calories, (calorieën) Target heart rate (doelhartslag). U kunt 1 of meerdere trainingswaarden instellen. Stel de waarden in door aan de draaiknop te draaien en bevestig met enter.

Stap 4

Druk op start om de training te beginnen. De ingestelde waarde zal nu aftellen. Tijdens het programma kunt u de weerstand verhogen of verlagen door aan de draaiknop te draaien. Druk op de mode knop, om de weergave op het hoofdscherm naar een andere waarde aan te passen.

Watt programma

Stap 1

Ga met behulp van de draaiknop naar het Watt-programma en druk op enter om het wattage programma te starten.

Stap 2

Bepaal met behulp van de draaiknop het wattage waarop u wilt trainen. Het wattage is in te stellen van 50 t/m 350 watt.

Stap 3

Druk op enter om de tijd te gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de draaiknop.

Stap 4

Druk op enter om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 5

Druk op enter om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de draaiknop.

Stap 6

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de draaiknop. Druk vervolgens op start om de training te beginnen.

Personal

Het personal programma stelt u in staat om zelf een programma te "ontwikkelen". U kunt het verloop van het programma op voorhand zelf bepalen. De computer slaat het programma op, zodat u deze de volgende training weer kunt kiezen.

Stap 1

Kies voor "personal" en druk op enter om deze keuze te bevestigen.

Stap 2

Kolom 1 begint vervolgens te knipperen. Bepaal de hoogte van de kolom (hoe hoger de kolom hoe hoger de weerstand) door aan de draaiknop te draaien. Bevestig met enter.

Stap 3

Vervolgens begint kolom 2 te knipperen. Stel deze op een eenzelfde manier in als kolom 1 en doe dat ook met de rest van de kolommen.

Stap 4

Nadat u alle kolommen heeft ingesteld kunt u verschillende trainingswaarden instellen, achtereenvolgens: Time, (tijd) Distance, (afstand) Calories, (calorieën) en Target heart rate (doelhartslag). U kunt 1 of meerdere trainingswaarden instellen. Stel de waarden in door aan de draaiknop te draaien en bevestig met enter.

Stap 5

Druk op start om de training te beginnen.

HRC

Het HRC (Heart Rate Control) programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Aan de hand van het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw target heart rate (doelhartslag) berekenen bij het H.R.C. programma. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de target heart rate te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de target heart rate ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.

Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de target heart rate komt te liggen. Indien de weerstand op level 1 staat en uw hartslag alsnog boven de target heart rate ligt, dient u uw snelheid te verminderen omzodoende uw hartslag te verlagen.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 90%. Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen; deze kunt u vinden bij T.A.G. Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\%$

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband om te hebben!

Stap 1

Ga met de draaiknop naar HRC en druk op enter.

Stap 2

Vervolgens kunt u kiezen voor het 55, 75, 90% programma of voor T.A.G. (Voor uitleg van deze programma's zie bovenstaande tekst) Kies met behulp van de draaiknop voor een H.R.C. programma en druk op enter om dit te bevestigen

Stap 3

Nadat u een H.R.C. programma heeft geselecteerd, kunt u de tijd gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de draaiknop en druk op enter om de ingestelde tijd te bevestigen.

Stap 4

U kunt nu de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand met gebruik van de draaiknop.

Stap 5

Druk op enter om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de draaiknop. Druk vervolgens op de start toets om de training te beginnen.